

New Body Inn



PalCap System®

Programma allenamento Maschile

6 gennaio 2007

Androide Clavicolare

Principiante 1° livello

A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22		
A Stacchi Lombari	2 x 8	60	2 x 9	60	2 x 10	60	2 x 12	30	2 x 10	70	2 x 8	70	2 x 6	70	2 x 10	30		
A Squat Bilancere	2 x 4	70	2 x 6	70	2 x 8	70	2 x 12	40	2 x 10	70	2 x 8	75	2 x 6	80	2 x 12	40		
C Leg carl 75°	2 x 8	20	2 x 10	20	2 x 12	20	2 x 20	10	2 x 15	20	2 x 12	25	2 x 10	30	2 x 20	10		
B Calf piedi	2 x 6	50	2 x 8	50	2 x 10	50	2 x 15	40	2 x 12	50	2 x 10	55	2 x 8	60	2 x 15	40		
C Calf seduto	2 x 8	30	2 x 10	30	2 x 12	30	2 x 15	10	2 x 15	30	2 x 12	40	2 x 10	50	2 x 20	10		
B Abdominal	2 x 10	30	2 x 6	30	2 x 8	30	2 x 12	20	2 x 10	30	2 x 8	35	2 x 6	40	2 x 12	20		
Aerobica	f.c	140	10	B	145	10	B	150	10	B	135	10	B	150	10	B	135	10
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
A Girate	2 x 4	30	2 x 6	30	2 x 8	30	2 x 12	20	2 x 10	30	2 x 8	34	2 x 6	38	2 x 12	20		
A Alveoli	2 x 6	8	2 x 8	8	2 x 10	8	2 x 15	6	2 x 12	8	2 x 10	9	2 x 8	10	2 x 15	6		
C Rematore	2 x 4	50	2 x 6	50	2 x 8	50	2 x 12	35	2 x 10	50	2 x 8	55	2 x 6	60	2 x 12	35		
B Lat machine dietro	2 x 8	40	2 x 10	40	2 x 12	40	2 x 20	20	2 x 15	40	2 x 12	50	2 x 10	60	2 x 20	20		
C Curl bilancere scott	2 x 4	30	2 x 6	30	2 x 8	30	2 x 12	20	2 x 10	30	2 x 8	34	2 x 6	38	2 x 12	20		
B Jackknife	2 x 10	0	2 x 12	0	2 x 15	0	2 x 20	0	2 x 12	0	2 x 15	0	2 x 20	0	2 x M	0		
Aerobica	f.c	140	30	B	140	30	B	140	30	B	140	30	B	140	30	B	140	30
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24		
A Panca	2 x 4	50	2 x 6	50	2 x 8	50	2 x 12	30	2 x 10	50	2 x 8	55	2 x 6	60	2 x 12	30		
A Croci alte	2 x 6	12	2 x 8	12	2 x 10	12	2 x 15	8	2 x 12	12	2 x 10	14	2 x 8	16	2 x 15	8		
C Lento dietro	2 x 4	30	2 x 6	30	2 x 8	30	2 x 12	20	2 x 10	30	2 x 8	34	2 x 6	38	2 x 12	20		
B Alzate laterali	2 x 6	6	2 x 8	6	2 x 10	6	2 x 15	4	2 x 12	6	2 x 10	7	2 x 8	8	2 x 15	4		
C French press 2man.	2 x 4	8	2 x 6	8	2 x 8	8	2 x 12	6	2 x 10	8	2 x 8	9	2 x 6	10	2 x 12	6		
B Cranc obliqui	2 x 10	0	2 x 12	0	2 x 15	0	2 x 20	0	2 x 12	0	2 x 15	0	2 x 20	0	2 x M	0		
Aerobica	f.c	140	0	B	140	0	B	140	0	B	140	0	B	140	0	B	140	0

A=Recupero:2 minuti Esecuzione: Controllata, fase negativa espositiva fase positiva

B=Recupero:1,30 minuti Esecuzione Lenta fase negativa veloce fase positiva

C=Recupero:1 minuto Esecuzione lenta fase negativa e lenta nella fase positiva

New Body Inn



PalCap System®

Programma allenamento Maschile

6 gennaio 2007

Androide Clavicolare

Principiante 1° livello

A		giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22		
A	Stacchi Lombari	2 x 10	60	2 x 8	70	2 x 6	80	2 x 10	30	2 x 8	80	2 x M	80	2 x M	80	2 x 12	30		
A	Squat Bilancere	2 x m)*1	70	2 x 8 ₂₀	70	2 x M	70	2 x 12	35	2 x m)*2	70	2 x 10 ₂₀	70	2 x M	70	2 x 15	35		
C	Leg carl 75°	2 x 8 _{2c}	20	2 x 10 _{2c}	20	2 x 12 _{2c}	20	2 x 15	10	2 x 10 _{4c}	20	2 x 12 _{4c}	20	2 x 15 _{4c}	20	2 x 20	10		
B	Calf piedi	2 x 10	50	2 x 8	55	2 x 6	60	2 x 10	40	2 x 8	60	2 x M	60	2 x M	60	2 x 12	40		
C	Calf seduto	2 x m)*1	30	2 x 8 ₂₀	30	2 x M	30	2 x 12	10	2 x m)*2	30	2 x 10 ₂₀	30	2 x M	30	2 x 15	10		
B	Abdominal	2 x 8 _{2c}	30	2 x 10 _{2c}	30	2 x 12 _{2c}	30	2 x 20	20	2 x 10 _{4c}	30	2 x 12 _{4c}	30	2 x 15 _{4c}	30	2 x 20	20		
Aerobica		f.c	140	10	B	145	10	B	150	10	B	135	10	B	150	10	B	135	10
B		giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23		
A	Girate	2 x 10	30	2 x 8	30	2 x 6	30	2 x 10	15	2 x 8	30	2 x M	30	2 x M	30	2 x 12	15		
A	Rematore	2 x m)*1	55	2 x 8 ₂₃	55	2 x M	55	2 x 12	30	2 x m)*2	55	2 x 10 ₁₀	55	2 x M	55	2 x 15	30		
C	Alveoli	2 x 8 _{2c}	8	2 x 10 _{2c}	8	2 x 12 _{2c}	8	2 x 15	6	2 x 10 _{4c}	8	2 x 12 _{4c}	8	2 x 15 _{4c}	8	2 x 20	6		
B	Lat machine dietro	2 x 10	50	2 x 8	50	2 x 6	50	2 x 10	20	2 x 8	50	2 x M	50	2 x M	50	2 x 12	20		
C	Curl bilancere scott	2 x m)*1	30	2 x 8 ₂₃	30	2 x M	30	2 x 12	20	2 x m)*2	30	2 x 10 ₁₂	30	2 x M	30	2 x 15	20		
B	Jackknife	2 x 8 _{2c}	0	2 x 10 _{2c}	0	2 x 12 _{2c}	0	2 x 20	0	2 x 10 _{4c}	0	2 x 12 _{4c}	0	2 x 15 _{4c}	0	2 x 20	0		
Aerobica		f.c	140	10	B	140	10	B	140	10	B	140	10	B	140	10	B	140	10
C		giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24		
A	Panca	2 x 10	55	2 x 8	55	2 x 6	55	2 x 10	30	2 x 8	55	2 x M	55	2 x M	55	2 x 12	30		
A	Lento dietro	2 x m)*1	30	2 x 8 ₂₃	30	2 x M	30	2 x 12	20	2 x m)*2	30	2 x 10 ₁₀	30	2 x M	30	2 x 15	20		
C	Croci alte	2 x 8 _{2c}	12	2 x 10 _{2c}	12	2 x 12 _{2c}	12	2 x 15	10	2 x 10 _{2c}	12	2 x 12 _{2c}	12	2 x 15 _{4c}	12	2 x 20	10		
B	Alzate laterali	2 x 10	6	2 x 8	6	2 x 6	6	2 x 10	4	2 x 8	6	2 x M	6	2 x M	6	2 x 12	4		
C	French press 2man.	2 x m)*1	8	2 x 8 ₂₃	8	2 x M	8	2 x 12	6	2 x m)*2	8	2 x 10 ₁₂	8	2 x M	8	2 x 15	6		
B	Cranc obliqui	2 x 8 _{2c}	0	2 x 10 _{2c}	0	2 x 12 _{2c}	0	2 x 20	0	2 x 10 _{4c}	0	2 x 12 _{4c}	0	2 x 15 _{4c}	0	2 x 20	0		
Aerobica		f.c	140	10	B	140	10	B	140	10	B	140	10	B	140	10	B	140	10

A=Recupero:2 minuti Esecuzione: Controllata, fase negativa espositiva fase positiva

B=Recupero:1,30 minuti Esecuzione Lenta fase negativa veloce fase positiva

C=Recupero:1 minuto Esecuzione lenta fase negativa e lenta nella fase positiva

New Body Inn

Programma allenamento Maschile

Androide Clavicolare



PalCap System®

6 gennaio 2007

Principiante 1° livello

A	giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22								
Stacchi Lombari	a	2 10	60	b	2 8	60	c	2 6	60	a	2 12	30	a	2 8	70	b	2 M	70	c	2 M	70	a	2 15	40
Squat Bilancere	b	2 8	70	c	2 6	70	a	2 4	80	b	2 15	40	b	2 6	80	c	2 M	80	a	2 M	90	b	2 20	40
Leg carl 75°	c	2 10	20	a	2 12	20	b	2 15	20	c	2 20	20	c	2 10	20	a	2 12	20	b	2 10	20	c	2 M	20
Calf piedi	a	2 10	50	b	2 8	50	c	2 6	50	a	2 12	25	a	2 8	50	b	2 M	50	c	2 M	50	a	2 15	25
Calf seduto	b	2 8	30	c	2 6	30	a	2 4	40	b	2 15	15	b	2 6	40	c	2 M	40	a	2 M	60	b	2 20	20
Abdominal	c	2 10	30	a	2 12	30	b	2 15	30	c	2 20	15	c	2 10	30	a	2 12	30	b	2 10	30	c	2 M	15
Aerobica	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15
B	giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23								
Girate	a	2 10	30	b	2 8	30	c	2 6	30	a	2 12	20	a	2 8	34	b	2 M	34	c	2 M	34	a	2 15	20
Rematore	b	2 8	50	c	2 6	50	a	2 4	60	b	2 15	30	b	2 6	60	c	2 M	60	a	2 M	70	b	2 20	30
Alveoli	c	2 10	8	a	2 12	8	b	2 15	8	c	2 20	20	c	2 10	8	a	2 12	8	b	2 10	8	c	2 M	20
Lat machine dietro	a	2 10	40	b	2 8	40	c	2 6	40	a	2 12	20	a	2 8	40	b	2 M	40	c	2 M	40	a	2 15	20
Curl bilancere scott	b	2 8	30	c	2 6	30	a	2 4	34	b	2 15	15	b	2 6	34	c	2 M	34	a	2 M	42	b	2 20	20
Jacknife	c	2 10	0	a	2 12	0	b	2 15	0	c	2 20	0	c	2 10	0	a	2 12	0	b	2 10	0	c	2 M	0
Aerobica	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15
C	giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24								
Panca	a	2 10	50	b	2 8	50	c	2 6	50	a	2 12	30	a	2 8	55	b	2 M	55	c	2 M	55	a	2 15	30
Croci alte	b	2 8	12	c	2 6	12	a	2 4	16	b	2 15	10	b	2 6	16	c	2 M	16	a	2 M	20	b	2 20	10
Lento dietro	c	2 10	30	a	2 12	30	b	2 15	30	c	2 20	20	c	2 10	30	a	2 12	30	b	2 10	30	c	2 M	20
Alzate laterali	a	2 10	6	b	2 8	6	c	2 6	6	a	2 12	5	a	2 8	6	b	2 M	6	c	2 M	6	a	2 15	5
French press 2man.	b	2 8	8	c	2 6	8	a	2 4	9	b	2 15	5	b	2 6	9	c	2 M	9	a	2 M	11	b	2 20	5
Cranc obliqui	c	2 10	0	a	2 12	0	b	2 15	0	c	2 20	0	c	2 10	0	a	2 12	0	b	2 10	0	c	2 M	0
Aerobica	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15

Recupero: 2 minuti Esecuzione: Controllata, fase negativa espositiva fase positiva

Recupero: 1,30 minuti Esecuzione Lenta fase negativa veloce fase positiva

Recupero: 1 minuto Esecuzione lenta fase negativa e lenta nella fase positiva

New Body Inn

Programma allenamento Maschile

Androide Clavicolare



PalCap System®

6 gennaio 2007

Principiante 1° livello

A		giorni	1	giorni	4	giorni	7	giorni	10	giorni	13	giorni	16	giorni	19	giorni	22								
A	Stacchi Lombari	a	2 10	60	b	2 8	60	c	2 6	60	a	2 12	30	a	2 10	70	b	2 8	70	c	2 6	70	a	2 15	40
A	Squat Bilancere	b	2 m)*2	70	c	2 8 20	70	a	2 M	80	b	2 15	40	b	2 m)*3	80	c	2 8 20	80	a	2 M	80	b	2 20	40
C	Leg carl 75°	c	2 8 _{10cf}	20	a	2 10 _{10cf}	20	b	2 12 _{10cf}	20	c	2 20	20	c	2 8 _{20cf}	20	a	2 10 _{20c}	20	b	2 12 _{20cf}	20	c	2 M	20
B	Calf piedi	a	2 10	50	b	2 8 _{2A}	50	c	2 6 _{10Af}	50	a	2 12	25	a	2 10	50	b	2 8 _{2A}	50	c	2 6 _{20Af}	50	a	2 15	25
C	Calf seduto	b	2 m)*2	30	c	2 8 20	30	a	2 M	40	b	2 15	15	b	2 m)*3	40	c	2 8 20	40	a	2 M	40	b	2 20	20
B	Abdominal	c	2 8 _{20cf}	30	a	2 10 _{20cf}	30	b	2 12 _{20cf}	30	c	2 20	15	c	2 8 _{20cf}	30	a	2 10 _{20c}	30	b	2 12 _{20cf}	30	c	2 M	15
Aerobica		Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15
B		giorni	2	giorni	5	giorni	8	giorni	11	giorni	14	giorni	17	giorni	20	giorni	23								
A	Girate	a	2 10	40	b	2 8	40	c	2 6	40	a	2 12	20	a	2 10	45	b	2 8	45	c	2 6	45	a	2 15	30
A	Rematore	b	2 m)*2	50	c	2 8 20	50	a	2 M	60	b	2 15	30	b	2 m)*3	60	c	2 8 20	60	a	2 M	60	b	2 20	30
C	Alveoli	c	2 8 _{10cf}	8	a	2 10 _{10cf}	8	b	2 12 _{10cf}	8	c	2 20	20	c	2 8 _{20cf}	8	a	2 10 _{20c}	8	b	2 12 _{20cf}	8	c	2 M	20
B	Lat machine dietro	a	2 10	40	b	2 8 _{2A}	40	c	2 6 _{10Af}	40	a	2 12	20	a	2 10	40	b	2 8 _{2A}	40	c	2 6 _{20Af}	40	a	2 15	20
C	Curl bilancere scott	b	2 m)*2	30	c	2 8 20	30	a	2 M	34	b	2 15	15	b	2 m)*3	34	c	2 8 20	34	a	2 M	34	b	2 20	20
B	Jackknife	c	2 8 _{20cf}	0	a	2 10 _{20cf}	0	b	2 12 _{20cf}	0	c	2 20	0	c	2 8 _{20cf}	0	a	2 10 _{20c}	0	b	2 12 _{20cf}	0	c	2 M	0
Aerobica		Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15
C		giorni	3	giorni	6	giorni	9	giorni	12	giorni	15	giorni	18	giorni	21	giorni	24								
A	Panca	a	2 10	60	b	2 8	60	c	2 6	60	a	2 12	30	a	2 10	65	b	2 8	65	c	2 6	65	a	2 15	40
A	Croci alte	b	2 m)*2	12	c	2 8 20	12	a	2 M	16	b	2 15	10	b	2 m)*3	16	c	2 8 20	16	a	2 M	16	b	2 20	10
C	Lento dietro	c	2 8 _{10cf}	30	a	2 10 _{10cf}	30	b	2 12 _{10cf}	30	c	2 20	20	c	2 8 _{20cf}	30	a	2 10 _{20c}	30	b	2 12 _{20cf}	30	c	2 M	20
B	Alzate laterali	a	2 10	6	b	2 8 _{2A}	6	c	2 6 _{10Af}	6	a	2 12	5	a	2 10	6	b	2 8 _{2A}	6	c	2 6 _{20Af}	6	a	2 15	5
C	French press 2man.	b	2 m)*2	8	c	2 8 20	8	a	2 M	9	b	2 15	5	b	2 m)*3	9	c	2 8 20	9	a	2 M	9	b	2 20	5
B	Cranc obliqui	c	2 8 _{20cf}	0	a	2 10 _{20cf}	0	b	2 12 _{20cf}	0	c	2 20	0	c	2 8 _{20cf}	0	a	2 10 _{20c}	0	b	2 12 _{20cf}	0	c	2 M	0
Aerobica		Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15	Bat	140	15

A=Recupero:2 minuti Esecuzione: Controllata, fase negativa espositiva fase positiva

B=Recupero:1,30 minuti Esecuzione Lenta fase negativa veloce fase positiva

C=Recupero:1 minuto Esecuzione lenta fase negativa e lenta nella fase positiva



Programma Allenamento:

Sesso: Maschio
Tipo: Principiante
Livello: I° Livello

Finalità:

Si migliora l'esecuzione degli esercizi enfatizzando il reclutamento delle fibre muscolari, con movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche e adottando dei principi di esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio. Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Si allena mantenendo dei recuperi eterogenei finalizzati per i vari esercizi (A,B,C). Si inseriscono esercizi pluriarticolari e olistici per migliorare ulteriormente la postura ed il reclutamento di fibre bianche veloci.

Il macrociclo dura otto settimane la IV° e VIII° si cala il peso per compensare un recupero fisiologico e si aumentano le ripetizioni per migliorare la capillarizzazione per compensare il grande volume di fibre bianche reclutate negli esercizi fatti nelle settimane precedenti.

Strategia:

Un'allenamento dura all'incirca 40 minuti.

All'inizio del ciclo il peso rimane invariato e le ripetizioni aumentano per affinare una migliore tecnica di esecuzione dell'esercizio o strategia d'intensità: ripetizioni lente o esplosive.

In questa fase la persona ha lo scopo di non peccare nell'esecuzione degli esercizi: allenare le varie fibre muscolari, migliorando la velocità di esecuzione miofibre, l'ampiezza del movimento sia in fase negativa, enfatizzando gradualmente l'allungamento e la maggiore contrazione nella fase positiva.

Da evitare:

Fiscale è il recupero fra le serie.

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, imparare la dinamica dei nuovi esercizi nelle sue varie forme: postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato, respirazione .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si continua con il programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto aumentati ma costanti



Programma Allenamento:

Sesso: Maschio
Tipo: Principiante
Livello: II° Livello

Finalità:

Si presume che l'allievo abbia raggiunto una certa dimestichezza con l'esecuzione degli esercizi. In questo programma con l'inserimento di strategie d'intensità cerchiamo il reclutamento massimo delle fibre muscolari e la migliore qualità propriocettiva, esecuzione degli esercizi con movimenti controllati sia nelle fasi eccentriche che concentriche adottando dei principi di esecuzione esplosiva o lenta a seconda del tipo di esercizio finalizzato a tale scopo.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Si inseriscono metodi di intensità allenante: set a scalare, rest pause, piramide e serie ad esaurimento e il ciclo dura 8 settimane.

Strategia:

Un'allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Set a scalare: dopo le ripetizioni consigliate di una serie, si scala il peso con il minor tempo di recupero possibile, si prosegue l'esercizio con le ripetizioni e gli scali previsti, recupero a sufficienza e si riprende lo stesso ciclo.

Rest pause: dopo una serie si recupera 20' secondi, si riprende l'esercizio, recupero di 30' e si finisce la serie, recupero a sufficienza e si riprende lo stesso ciclo .

Piramide: si esegue una serie fino ad esaurimento muscolare attivo, si recupera a sufficienza, la serie successiva viene ultimata con lo stesso peso ma con due ripetizioni in meno, si prosegue così con le serie previste.

Serie ad esaurimento: le serie dell'esercizio vengono ultimate ad esaurimento attivo.

Alla VI e VIII settimana si svolge con un allenamento blando per la capillarizzazione

Consigli:

ESEGUIRE DA SOLI L'ESERCIZIO, senza l'aiuto esterno, consigliata una visione nell'intero esercizio e un piccolo sostegno sporadico nell'ultima ripetizione

Fiscale è il recupero fra le serie, e nelle serie strategiche.

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, consultare chi di dovere prima di apportare cambiamenti al programma. Fiscale la postura, esecuzione corretta: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato, Respirazione .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si continua con il programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto aumentati ma costanti



Programma Allenamento:

Sesso: Maschio
Tipo: Principiante
Livello: III° Livello

Finalità:

In questo programma si inseriscono nuove strategie d'intensità sempre per richiamare in causa più fibre muscolari con picchi di contrazione ed allungamento di 20' nella fase concentrica ed eccentrica.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi:

Si inseriscono sempre: Set a scalare, rest pause, piramide, serie ad esaurimento in più si fanno set con picchi di contrazione e allungamenti.

Il ciclo dura 8 settimane.

Strategia:

Un' allenamento dura all'incirca 40 minuti.

Set a picco di contrazione: alla fine dell'ultima ripetizione si cala il peso e lo si mantiene nel picco di contrazione massima per 20 secondi.

Set con picco di allungamento: alla fine dell'ultima ripetizione si cala il peso e lo si mantiene nel picco di massimo allungamento per 20 secondi.

Si mantiene il metodo: adattamento, pre urto ed urto allenante con una settimana di scarico per favorire la compensazione e rigenerazione psicofisica e l'incremento in volume e numero di capillari. Il carico del peso è ponderato e segue la logica di intensità del microciclo di allenamento.

Consigli:

ESEGUIRE DA SOLI L'ESERCIZIO, senza l'aiuto esterno, consigliata una visione nell'intero esercizio e un piccolo sostegno sporadico nell'ultima ripetizione

Fiscale è il recupero fra le serie, e nelle serie strategiche.

Aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, consultare chi di dovere prima di apportare cambiamenti al programma. Fiscale la postura, esecuzione corretta

SPECIALMENTE NELLE SERIE CON INTENSITA' NUOVE: massima estensione e massima contrazione del muscolo allenato .

Cercare di mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi

Aerobica:

Si continua con il programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto aumentati ma costanti.



Programma Allenamento:

Tipo: Principiante

Livello: IV° Livello

Finalità: In questo programma si mantengono le strategie d'intensità imparate sempre per mantenere in causa più fibre muscolari, l'allievo prima di questa fase deve avere raggiunto un buon bilanciamento muscolare e posturale senza carenze paramorfiche o muscoli predominati che sbilanciano la catena cinetica.

Il corpo si allena in Tre sessioni o Quattro .

Metodi: Si adotta un metodo di confusione allenante dei muscoli per dare la priorità a certi esercizi complementari o di isolamento ed intensità esecutive in modo da rendere più proficuo l'allenamento

Normalmente questo programma viene scelto per migliorare la definizione muscolare quindi vengono inseriti ogni giorno alla fine dell'allenamento degli esercizi per la zona addominale, questa scelta viene attuata per dare una motivazione maggiore all'allievo che vuole smaltire più adipe in questa parte del corpo cercando di azionare una forma termica e capillare sanguinea per accentuare la lipolisi in questa zona. Non insistere con molti esercizi per l'addome, non più di un ciclo, altrimenti si può instaurare un'inflammatione lombosotalgica dovuta al sovrallenamento dei muscoli addominali e ileopsoas; quest'ultimo muscolo si attacca proprio sulle vertebre lombari e il suo sovrallenamento e normalmente la causa di un'inflammatione e può compromettere il proseguo del programma d'allenamento.

Strategia: Un'allenamento dura all'incirca 40 o 50 minuti.

Si modificano l'ordine degli esercizi, in maniera che la freschezza psicomotoria renda più efficace l'intensità dell'esercizio complementare o d'isolamento

Si mantiene il metodo: adattamento, pre urto ed urto allenante con una settimana di scarico per favorire la compensazione e rigenerazione psicofisica e l'incremento in volume e numero di capillari. Il carico del peso è ponderato e segue la logica di intensità del microciclo di allenamento.

Consigli: mantenere la cronologia di esecuzione degli esercizi.

ESEGUIRE DA SOLI L'ESERCIZIO, senza l'aiuto esterno, consigliata una visione nell'intero esercizio e un piccolo sostegno sporadico nell'ultima ripetizione

Fiscale è il recupero fra le serie, e nelle serie strategiche.

Non aumentare il peso, le serie e ripetizioni consigliate, consultare chi di dovere prima di apportare cambiamenti al programma. Fiscale la postura, esecuzione corretta degli esercizi

Aerobica:

Si continua con il programma aerobico su base Battiti cardiaci al minuto aumentati ma costanti.